LE MUTUALISTE

VIASANTÉ MUTUELLE LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

Optique

DOSSIER

QUAND NOS YEUX NOUS TRAHISSENT

WEB-11

N° 33 MARS 2014 • 0,78 € TRIMESTRIEL



AVEC MA MUTUELLE VIASANTÉ

Je soigne mon confort à l'hôpital



GARANTIE 1er JOUR HOSPITALISATION

DÈS LE 1er JOUR D'HOSPITALISATION :

- 17€ d'indemnités par jour en plus de vos remboursements santé pour régler vos dépenses courantes,
- une aide pratique pour organiser votre vie et celle de vos proches.

ViaSanté
MUTUELLE
VOTRE SANTÉ A DE L'AVENIR
www.viasante.fr

DEMANDE DE RENSEIGNEMENT

03/2014

☐ **Oui** je souhaite recevoir des informations sur la garantie **1er jour Hospitalisation**
☐ **Oui** je souhaite être contacté(e) par un conseiller

Nom : Prénom :

N° Adhérent : Adresse :

Code postal : Ville : Profession :

Tél. : e-mail :

Coupon à nous retourner dans une enveloppe, sans l'affranchir à :
MUTUELLE VIASANTÉ - Service Communication - Libre Réponse Autorisation N° 10002 – 66959 PERPIGNAN cedex 9





S'engager contre les inégalités

La lutte contre les inégalités est le point fort du troisième plan cancer. Inégalités sociales, entre 30 et 65 ans, le cancer tue deux fois plus chez les ouvriers que chez les professions libérales.
Inégalités d'accès aux soins, le délai pour passer un examen par IRM peut varier du simple au double selon le lieu d'habitation. Inégalités face aux dépassements d'honoraires, à l'accès à la chirurgie réparatrice, à l'aménagement du temps de travail ou face à l'obtention d'un crédit, « blacklisté » à vie par les assureurs.
Les associations de malades se battent depuis toujours contre ces inégalités. Les mutuelles aussi, car être mutualiste, c'est lutter contre l'exclusion et la discrimination.
Nous n'excluons et n'exclurons jamais un adhérent sous prétexte de son âge, de son état de santé ou de son niveau de revenu.
Notre mission est simple, garantir à tous l'accès à des soins de qualité.
Et ce n'est pas un vain mot : chaque année, l'ensemble des mutuelles consacre 100 millions d'euros pour permettre aux personnes en difficulté de continuer de se soigner.

Olivier Benhamou,
président de Viasanté

Réception du *Mutualiste* VIASANTÉ

« Ma conjointe et moi-même avons reçu chacun un exemplaire de votre magazine, pourquoi ? » Pascal G.



Chaque trimestre, VIASANTÉ adresse à chacun de ses adhérents le magazine *Le Mutualiste* en se basant sur le fichier global des adhérents. Si vous avez souscrit un contrat auprès de VIASANTÉ, vous recevez un exemplaire de la revue. Si votre conjointe et vous-même disposez de deux contrats distincts, vous recevez deux exemplaires du *Mutualiste*, chaque souscripteur étant destinataire d'un exemplaire.

Changements de situation

« J'ai adhéré il y a quelques mois à VIASANTÉ. Pouvez-vous me dire quelles sont les informations que je dois communiquer lors d'un changement de situation ? » Alice B.

Pour qu'il n'y ait pas de retard dans le versement de vos prestations lors d'un changement de situation, vous devez prévenir la mutuelle le plus tôt possible en précisant votre numéro d'adhérent. Vous devez signaler à VIASANTÉ tout changement de numéro de téléphone, d'adresse électronique, de domicile, de situation familiale (concubinage, Pacs, mariage, séparation, divorce, adoption, naissance), de situation au regard des régimes d'assurance maladie obligatoire, de changement de compte bancaire ou de banque…

Pharmacie

« Je voudrais faire le tri dans mon armoire à pharmacie, quels médicaments conserver ? » Augustin B.

Certains produits, une fois entamés, ne doivent pas être utilisés au-delà d'une période limitée : les sirops ne doivent pas être conservés plus de 15 jours après ouverture ; les collyres entre 15 à 30 jours et les crèmes et pommades entre 6 mois et un an après leur première utilisation. Ne jetez surtout pas les médicaments à la poubelle ni dans les équipements sanitaires (éviers, toilettes), certains produits chimiques nuisent à l'environnement. Rapportez-les à votre pharmacien qui participe à leur recyclage.



Le Mutualiste VIASANTÉ publication trimestrielle de la Mutuelle VIASANTÉ, régie par le livre II du Code de la Mutualité • N° SIREN 777 927 120 • 42, rue Gabriel Lamé 75012 Paris • E-mail : contact@viasante.fr • Directeur de la publication : Jean-Pierre Artaud • Rédacteur en chef : Nathalie Salesses • Rédacteur en chef délégué : Jean-François Rebeyrol • Secrétaire générale de rédaction : Vanessa Pageot-Françoise • Rédaction locale : Françoise Delbos et Yves Mirales • Maquette, prépresse : CIEM • Impression : Maury Imprimeur • Tirage : 250 000 exemplaires • Commission paritaire : N° 0416 M 07 799 • Prix : 0,78 € • Abonnement : 4 numéros 3 € • **N° 33, mars 2014** • Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. *Le Mutualiste* est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER) • Couverture : © Shutterstock.com – Aaron Amat.
Ce numéro 33 du *Mutualiste* VIASANTÉ comprend une page spéciale (page 4) destinée aux lecteurs des départements suivants : Aude, Aveyron-Lot-Lozère-Paris, Cantal, Corrèze-Haute-Vienne, Dordogne, Pyrénées-Orientales.

MUTUALITÉ FRANÇAISE



DR

Opération optique solidaire

Merci !

Les agences de la mutuelle VIASANTÉ et les magasins Optique ont collecté les anciennes paires de lunettes de leurs clients et adhérents.

L'opération Noël solidaire a remporté un beau succès pendant les fêtes de fin d'année. Les clients des magasins d'optique et les adhérents de la mutuelle étaient invités à ramener leurs anciennes lunettes à VIASANTÉ dans le cadre d'une collecte organisée par des associations humanitaires. Au total ce sont 1 730 paires de lunettes correctrices ou solaires (adultes et enfants) qui ont été récoltées. Celles-ci seront recyclées et triées par type de monture, puis acheminées sur place par Médico Lions, partenaire de VIASANTÉ en Dordogne et dans les Pyrénées-Orientales et par l'Ordre de Malte dans l'Aude.

Une aide humanitaire essentielle

Les lunettes usagées sont distribuées à des personnes démunies dans les pays en voie de développement. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 153 millions de personnes souffriraient de troubles de réfraction non corrigés (myopie, presbytie, hypermétropie ou astigmatisme). « *Les conséquences sanitaires, économiques et sociales sont nombreuses pour ces enfants et ces adultes (…) avec, notamment, une diminution des perspectives d'études et d'emploi et un isolement social* » affirme l'OMS. La plupart des troubles de réfraction peuvent être rapidement diagnostiqués et facilement traités à l'aide de verres correcteurs. Pourtant, des millions de personnes des pays en voie de développement n'ont pas accès à des lunettes.

Val Natura en Dordogne

Santé, sport et découverte

Un rallye pédestre qui allie sport, santé, nature et culture, c'est ce que vous propose VIASANTÉ du 3 au 6 juin prochain. Réservé aux seniors de plus de 55 ans, VAL NATURA a pour décor le Périgord, berceau naturel de l'Homme. L'édition 2014 est organisée par le conseil général de la Dordogne, entre Domme et Villefranche-du-Périgord, avec des étapes sportives adaptées, des découvertes culturelles et des visites de sites exceptionnels.

***Renseignements et inscriptions** avant le 16 mai auprès du conseil général : r.testu@dordogne.fr*

Optique VIASANTÉ

Vos lunettes à Limoux


© Thinkstock

Nouveau service à l'agence de Limoux : les adhérents peuvent y retirer leurs lunettes achetées au magasin Optique VIASANTÉ de Castelnaudary. Tous les vendredis matin, un des opticiens diplômés d'Etat du magasin y tient une permanence. Vous pourrez ainsi être livrés des produits commandés à Castelnaudary tout en bénéficiant de conseils d'entretien et des derniers réglages nécessaires avant utilisation. Par ailleurs, les adhérents du Limouxin pourront être informés des offres et privilèges accordés au sein des magasins Optique VIASANTÉ.

***Plus de renseignements** à Castelnaudary. Tél. : 04 68 23 02 30.*


Photos © Shutterstock

VIAFLEX

Une offre dédiée aux entreprises

VIASANTÉ a créé VIAFLEX, une garantie santé qui s'adresse aux entreprises. Cette offre permet aux employeurs de proposer une garantie socle dont ils maîtrisent le coût parmi cinq niveaux de prestations : soins de ville, optique, dentaire et autres prestations. Dans le cadre d'un contrat obligatoire, la garantie VIAFLEX permet aux salariés de personnaliser leur protection santé et d'ajouter à la garantie choisie par l'employeur, une surcomplémentaire pour répondre aux besoins spécifiques de leur famille. Dans ce cas, le coût de cette surcomplémentaire reste à la charge du collaborateur.

Professionnels indépendants

Maintien des revenus

VIASANTÉ propose le produit prévoyance Futur Flex adapté aux travailleurs non-salariés.

Parce que le statut de professionnel indépendant implique de prévoir le maintien de ses revenus en cas d'arrêt de travail, d'invalidité permanente ou de décès, VIASANTÉ propose aujourd'hui Futur Flex. Cette solution permet de protéger à la fois sa famille et son activité d'indépendant. Avec Futur Flex, c'est l'assurance Arrêt de travail, avec jusqu'à 300 € d'indemnisation par jour, soit 109 500 € de revenus par an garantis pour les professions libérales et 200 € par jour pour les artisans, commerçants, exploitants agricoles, soit jusqu'à 73 000 € par an.

Prévoir pour les siens

Futur Flex est une garantie prévoyance créée par des professionnels indépendants au sein d'une association à but non lucratif. Elle est exclusivement dédiée aux besoins spécifiques des professionnels indépendants, déductible au titre de la loi Madelin. Futur Flex prévoit une assurance Décès avec un capital décès jusqu'à 500 000 €, doublé en cas de décès accidentel, jusqu'à 20 000 € de rente éducation par an et par enfant, pour permettre à ses enfants de continuer à vivre sereinement et jusqu'à 15 000 € de rente pour le conjoint. En cas d'invalidité, le maintien des revenus est prévu. Une rente annuelle est versée jusqu'à 65 ans (à partir de 33 % d'invalidité) pour les professions libérales, les artisans, les commerçants et les exploitants agricoles. Enfin, pour les professions médicales, existe l'option doublement du capital décès suite à un accident, un attentat ou une agression, ainsi qu'une rente à partir de 16 % d'invalidité et la prise en compte de celle-ci sur l'exercice de sa profession.



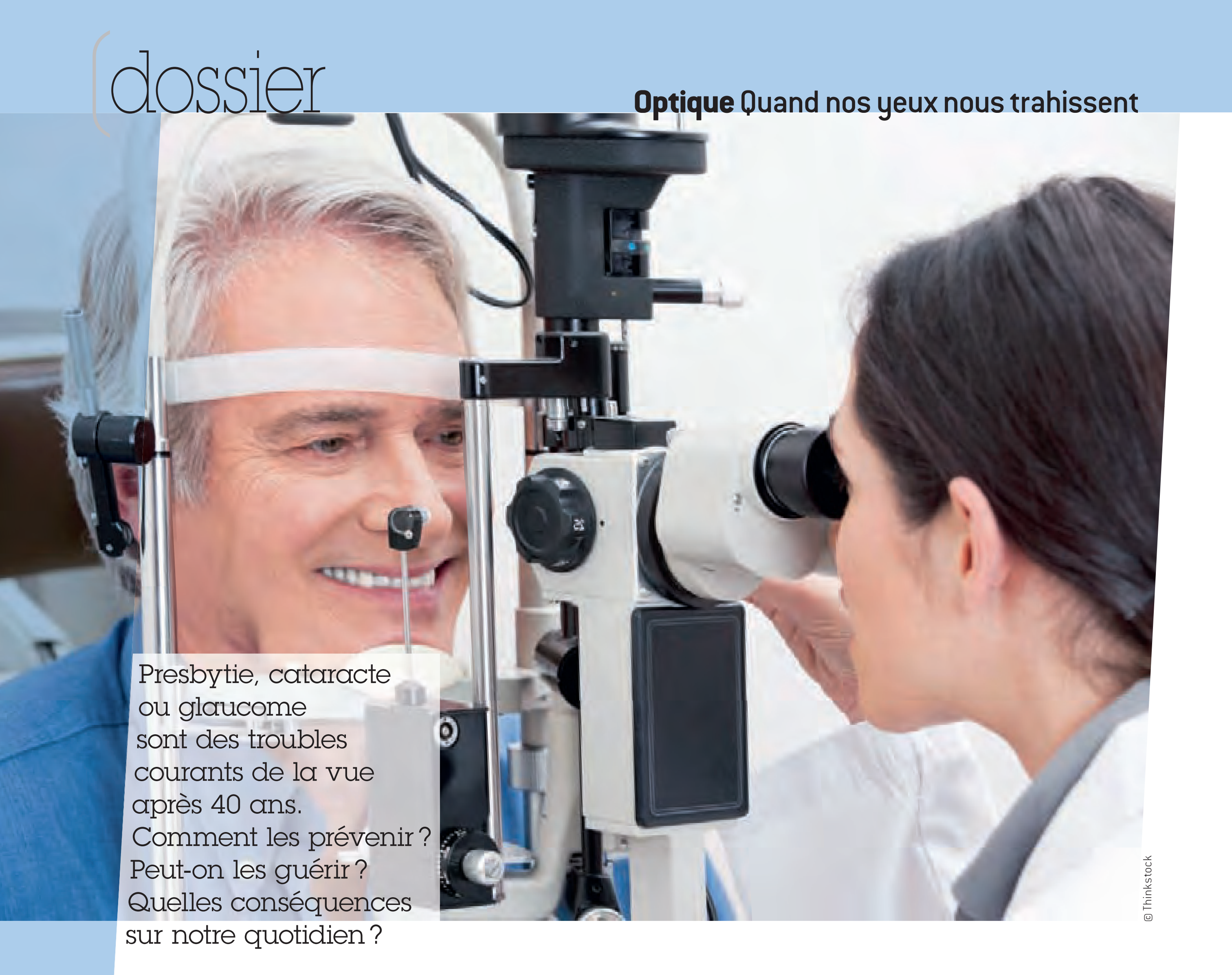


Service à l'adhérent

Amélioration de la qualité

VIASANTÉ veille à apporter au quotidien une meilleure qualité de service à ses adhérents et plus particulièrement dans le traitement des réclamations. C'est pourquoi, la mutuelle met désormais à disposition de ses adhérents l'adresse mail suivante **contact.reclamation@viasante.fr** afin d'optimiser les délais et la qualité de la réponse apportée.

À noter : *une adresse postale dédiée recueille également les questions particulières des adhérents : VIASANTÉ Service traitement des réclamations, 1 avenue Carsalade du Pont. 66866 Perpignan*

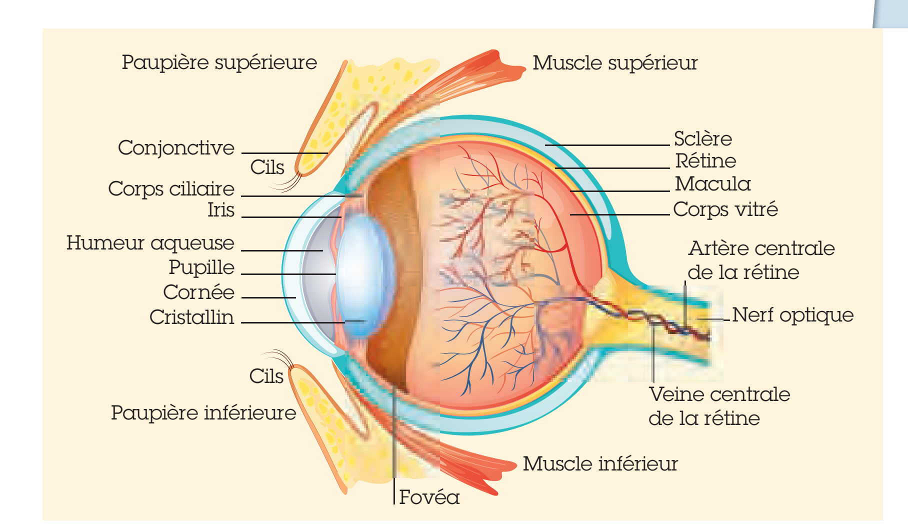


© Thinkstock

Presbytie, cataracte ou glaucome sont des troubles courants de la vue après 40 ans. Comment les prévenir ? Peut-on les guérir ? Quelles conséquences sur notre quotidien ?

Optique QUAND NOS YEUX NOUS TRAHISSENT

« Vieillard », c'est la traduction du grec *presbutês* pour presbytie. Une vieillesse toute relative qui ne concerne que notre œil, et plus précisément le cristallin, petite lentille transparente et bombée cachée derrière la pupille. Le cristallin nous permet de voir net à toutes les distances grâce à son « élasticité » : lorsqu'on regarde au loin, il s'étire sous l'effet du relâchement des muscles ciliaires ; de près, ses muscles se contractent. Au fil des années, le cristallin perd de sa souplesse et la distance à laquelle les yeux voient distinctement augmente : 10 cm à 20 ans, puis 25 cm à 40 ans et 50 cm à 50 ans. À partir de 40 ans, tout le monde est presbyte, l'âge moyen étant de 47 ans. Les hypermétropes le sont plus tôt, leur vision de près étant déjà altérée et les myopes, plus tard *(cf. encadré sur les troubles de réfraction)*. On triche un peu, en plissant les yeux ou en se rapprochant d'une source lumineuse.



Mais l'esquive ne dure qu'un temps, différer la consultation chez l'ophtalmologue ne fera qu'user prématurément le cristallin. L'évolution de la presbytie étant progressive, ne se stabilisant qu'autour de 65 ans, il est essentiel de consulter tous les deux ou trois ans. Si aucun moyen de prévention n'existe aujourd'hui, la presbytie se corrige très bien par le port de lunettes, de lentilles ou par la chirurgie.
« La survenue de la presbytie est aussi l'occasion pour les personnes dont la vue n'a jamais été corrigée de faire un examen complet » rappelle le syndicat national des ophtalmologistes de France (SNOF). Cet examen dépiste d'éventuelles maladies oculaires et notamment le glaucome.

Simulation du champ visuel avec glaucome sévère.



© Thinkstock

La cataracte bien soignée

Une vision embrouillée, voilée et/ou une perception fade des couleurs sont les signes de la cataracte. Ce trouble de la vision est lui aussi lié au vieillissement du cristallin qui perd, dans ce cas, de sa transparence. L'opacification du cristallin va alors entraîner une baisse inéluctable de la vue associée à un éblouissement à la lumière vive.
Selon l'Inserm, l'institut national de la santé et de la recherche médicale, elle touche plus d'une personne sur cinq à partir de 65 ans et près de deux sur trois après 85 ans. Comme la presbytie, la cataracte ne se prévient pas. Pour la soigner, la seule option est l'opération chirurgicale : on extrait le cristallin de l'œil que l'on remplace par un cristallin artificiel. *« En France, près de 600 000 personnes sont opérées chaque année. Cette opération est sûre et efficace, elle est l'intervention (oculaire) chirurgicale la plus fréquente au monde. »*, précise l'Inserm. Toutefois, *« un œil douloureux, le gonflement de la paupière ou la perception importante de taches ou d'un voile noir doivent amener le patient à contacter d'urgence son chirurgien »*, observe la société française d'ophtalmologie.

Le glaucome difficile à dépister.

Maladie oculaire, le glaucome est l'atteinte du nerf optique dû, la plupart du temps, à l'augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil. L'examen ophtalmologique à 40 ans permet de le dépister tôt car le glaucome n'est pas anodin, il peut

Les troubles de la réfraction

- **La myopie :** *elle est caractérisée par une mauvaise vision de loin, alors que la vue de près est bonne. Elle apparaît souvent dans l'enfance et a tendance à augmenter avec l'âge.*
- **L'hypermétropie :** la vision n'est nette qu'au prix d'un effort d'accommodation, qui diminue avec l'âge. La vision devient alors floue de loin comme de près. Cela peut entrainer de la fatigue visuelle, des maux de tête ou, parfois, un strabisme.
- **L'astigmatisme :** la vision n'est pas nette, quelle que soit la distance. L'astigmatisme peut être isolé ou associé à une myopie ou une hypermétropie.
- **La presbytie :** *elle se traduit par une vision floue de près alors que la vue reste bonne de loin.*

Protéger ses yeux

1. *Protéger ses yeux du soleil contre les rayons UVA et UVB en portant un chapeau et des lunettes de soleil.*
2. *Arrêter de fumer, l'abus de tabac peut attaquer le nerf optique.*
3. *Contrôler sa glycémie en cas de diabète.*
4. *Opter pour une alimentation équilibrée, riche en vitamine A et C sans oublier le brocoli et les épinards, riches en lutéine et en zéaxanthine aux propriétés antioxydantes.*

© Thinkstock

Chiffre clé

26 à 30 %

des Français sont presbytes.

(syndicat national des ophtalmologistes de France)

© Shutterstock

© Shutterstock

évoluer très vite et conduire à la cécité. Or, « *la moitié des glaucomes n'est pas dépistée* », s'alarme le SNOF. La destruction du nerf optique étant le plus souvent asymptomatique pendant des années, le déficit visuel devient réellement gênant quand la maladie est déjà très avancée. Elle est alors irréversible. Les collyres constituent le principal axe médical du traitement anti-glaucomateux. Lorsque les collyres prescrits ne sont pas tolérés (douleurs oculaires, allergie, fatigue, etc.) l'ophtalmologue peut avoir recours au laser ou à la chirurgie pour baisser la pression oculaire et stopper l'évolution de la maladie. « *Il faut savoir que, si la chirurgie de la cataracte peut restaurer une excellente vision, celle du glaucome ne peut diminuer ou faire disparaître les altérations du champ visuel, qui persisteront après l'intervention* », prévient la Société française du glaucome. « *Les deux yeux ne sont pas toujours atteints de la même façon et l'un peut compenser l'autre, retardant le diagnostic. L'atteinte fonctionnelle peut être évitée par un traitement médical à condition de le débuter avant la destruction des cellules nerveuses. Tout l'enjeu repose donc sur le dépistage précoce de la maladie* », fait valoir l'Inserm. Environ 30 % des glaucomes ont un caractère héréditaire. Par ailleurs, l'augmentation de l'âge, une très forte myopie, une hypertension, un diabète, une apnée du sommeil ou encore la prise prolongée de corticoïdes peuvent accroître le risque de cette maladie.

DMLA, première cause de cécité

Première cause de cécité après 50 ans : la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), vieillissement trop rapide de la macula, partie centrale de la rétine. « *Un million de Français en souffrent et ce chiffre pourrait grimper à deux millions d'ici 2025* », souligne l'Inserm.
La DMLA est une maladie chronique et évolutive qui peut apparaître dès l'âge de 50 ans. Or, son diagnostic est souvent fait 10 à 15 ans plus tard car les premiers signes de la maladie sont discrets : baisse de la sensibilité aux contrastes, baisse de l'acuité visuelle et vision déformée ou gondolée. À terme,



© Thinkstock

Exemple de DMLA entraînant l'apparition d'une tache noire dans le champ de vision central.

la DMLA conduit à une perte de la vision centrale.
Plusieurs médicaments ont aujourd'hui fait leurs preuves dans la stabilisation de la maladie. La chirurgie au laser, elle, n'est possible que pour une seule sorte de DMLA et seulement

© Shutterstock


© Thinkstock

à son stade précoce, réduisant ainsi le nombre de patients. Enfin, si l'âge est le premier facteur, le second est le tabac : 20 cigarettes par jour multiplient le risque de DMLA par 2,5.

La conjonctivite, pas sans risques

Maladie bénigne dans la quasi-totalité des cas, la conjonctivite se manifeste par une rougeur, des sécrétions et une sensation de sable sous les paupières. Des soins locaux (collyre ou onguent ophtalmique) suffisent dans la plupart des cas. Cependant, il arrive que l'infection s'étende à la cornée avec une sensation de sable dans l'œil, un larmoiement et une gêne à la lumière. Cette complication doit être traitée rapidement car elle met en danger la vision.

Vanessa Pageot-Françoise

En savoir plus

- ***« Tout savoir pour bien voir »***, guide 2014, éd. Ciem, 72 p., 3,90 €
- Société française d'ophtalmologie : **www.sfo.asso.fr**.
- Syndicat national des ophtalmologistes de France : **www.snof.org**.
- Inserm : **www.inserm.fr**.
- Société française du glaucome : **www.leglaucome.fr**.
- Site d'information sur la DMLA : **www.dmlainfo.fr**.

PRESBYTIE ET LUNETTES

Les solutions existent à des prix maîtrisés

Peut-on bien s'équiper au bon prix quand on devient presbyte ? Entretien avec Claire Charles, directrice du magasin Optique VIASANTÉ de Castelnaudary.

Le Mutualiste. – Quand la presbytie survient, faut-il opter obligatoirement pour des verres progressifs ?

Claire Charles. – Non, c'est l'utilisation de vos lunettes et non le défaut de vision qui détermine le choix des verres. Les verres progressifs sont idéaux si vous avez besoin d'alterner entre la vison de loin, de près et la vision intermédiaire tout au long de la journée. Mais, si votre besoin n'est qu'en vision rapprochée, des verres de proximité existent. Ils vous permettront de lire et de voir jusqu'à 80 cm. Ils seront donc parfaits pour un travail de bureau.


© Viasanté

Claire Charles, directrice du magasin Optique VIASANTÉ de Castelnaudary.

L. M. – Qu'est-ce qui fait la qualité d'un verre progressif ?

C. C. – Un verre progressif est conçu pour permettre une vision nette à toutes les distances. Différentes générations de verres progressifs existent, s'appuyant sur des géométries et des modes de fabrication différents. Les nouvelles générations de progressifs offrent notamment un champ de vision élargi, donc un meilleur confort pour le porteur. Mais, plus que les performances techniques, c'est avant tout l'adéquation du verre avec les besoins du client qui permet d'avoir une lunette confortable. En effet, un comptable et un plombier n'auront pas la même utilisation de leurs lunettes et n'auront donc pas besoin des mêmes caractéristiques.

L. M. – Dans la jungle des prix et des références, comment peut-on s'y retrouver ?

C. C. – Afin de savoir si le prix de l'équipement est corrélé à la qualité, il faut privilégier les opticiens qui notent les références sur le devis. Cela permet réellement de comparer. De plus, bon nombre de professionnels vous proposent une offre avec 2 ou 3 paires de lunettes ; sachez que cela a un coût pour l'opticien donc pour le client. La deuxième paire n'est pas vraiment gratuite…
À VIASANTÉ, nous proposons des lunettes sans reste à charge pour les adhérents*, même en progressif ainsi que des packs monture + 2 verres à prix très attractifs.

Propos recueillis par Françoise Delbos

*Voir conditions en magasin.



Orthodontie enfant

Bien préparer son premier rendez-vous

Des dents dans tous les sens, une mâchoire déséquilibrée… La consultation chez l'orthodontiste est imminente. Lequel choisir ? Puis-je refuser un devis trop élevé ? Suivez le guide.

À quel âge ?

Le traitement doit commencer avant les 16 ans de l'enfant pour être pris en charge par la Sécurité sociale et être remboursé. Dans la plupart des cas, l'orthodontiste intervient une fois la denture définitive mise en place vers 12 ans. Quand les déséquilibres entre les mâchoires sont très importants, la Fédération française d'orthodontie (FFO) préconise un bilan dès 6 ans.

Qu'entend-on par appareil orthodontique ?

Un appareil orthodontique est composé de bagues, collées sur les dents, reliées entre elles par des fils. Les bagues sont métalliques ; les plus utilisées car plus confortables mais visibles ; ou en céramique, transparentes mais fragiles et plus chères. Les fils sont resserrés petit à petit par l'orthodontiste afin d'aligner les dents et leurs racines.
Bagues et fils ne sont pas toujours nécessaires, un appareil amovible est parfois suffisant pour remédier à des défauts mineurs de la dentition.

Combien de temps dure le traitement ?

Deux ans, c'est la moyenne du traitement constatée en France (quatre semestres). Les semestres de traitement peuvent être consécutifs ou entrecoupés de périodes dites de « surveillance ».
Une fois le traitement fini, une à deux années de « contention » sont indispensables. Il s'agit, le plus souvent, d'une gouttière en moulage plastique à porter la nuit. *« Il est primordial que les ados respectent scrupuleusement le port des appareils de contention, sinon les dents peuvent se déplacer et les mois de traitement n'auront servi à rien… »*, souligne Alain Bery, secrétaire général de la FFO.

Combien ça coûte ?

Le remboursement de la Sécurité sociale est de 193,50 € par semestre de traitement orthodontique pour un coût de 650 € [1]. *« Il faut bien prendre conscience que les tarifs varient d'un orthodontiste à un autre, au sein d'une même ville ou d'un même département. Il ne faut pas hésiter à voir plusieurs professionnels et à comparer les devis »*, rappelle Marc Paris, du Collectif interassociatif sur la santé (Ciss).
Attention, le traitement orthodontique ne comprend pas la première consultation, ni les moulages ou radios qui ont lieu en amont *(cf. encadré)*.

Quel orthodontiste choisir ?

Le site de l'Assurance-maladie, **www.ameli.fr**, répertorie tous les orthodontistes par ville ou par département avec, pour chacun, une fourchette de prix ainsi que le tarif le plus souvent pratiqué. Rubrique « choisir mon professionnel de santé », métier « Orthopédie dento-faciale ».

Vanessa Pageot-Françoise

(1) Coût moyen par semestre constaté en France par l'Observatoire citoyen des restes à charge en santé. Novembre 2013.



© Shutterstock.com – Hockney

L'orthodontiste a obligation de vous informer sur les différentes techniques possibles, leurs avantages, leurs contraintes et leur coût.

À savoir

- *La première consultation chez l'orthodontiste détermine si un traitement est nécessaire et à quel moment le commencer.*
- *L'orthodontiste réalise des examens complémentaires (radios, moulages, etc.). Il a obligation de vous soumettre un devis préalable avant de commencer le traitement.*
- *Transmettez ce devis à votre mutuelle pour connaître votre reste à charge.*
- *Une demande d'entente préalable est rédigée par le praticien, envoyée par vos soins à votre caisse d'assurance maladie. Une nouvelle demande doit être faite tous les 6 mois.*

Source : www.orthodontie-et-vous.fr.



Apnées du sommeil

Fin de la surveillance pour les patients



Le Conseil d'Etat vient de suspendre un arrêté récent qui conditionnait la prise en charge par l'Assurance maladie des patients atteints d'apnées du sommeil au suivi correct de leur traitement. Concrètement, ces derniers devaient utiliser leur appareil de ventilation spontanée en pression positive continue (PPC), pendant au moins trois heures par 24 heures et pendant 20 jours par mois. En cas de non-respect de ces règles, le remboursement de la location de la machine était diminué, avant d'être interrompu. Saisi en référé par la Fédération française des associations et amicales de malades insuffisants ou handicapés respiratoires (FFAAIR), l'Union nationale des associations de santé à domicile (Unasdom) et le Syndicat national des associations d'assistance à domicile (Snadom), le Conseil d'Etat a finalement annulé ce décret, estimant qu'il existait un doute sérieux sur sa légalité.

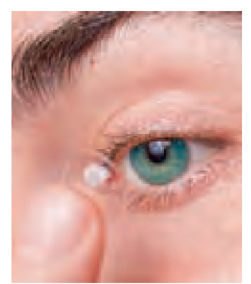
Fin de vie

« Un véritable naufrage social » : voilà ce que pourrait être le sort des personnes âgées, si rien n'est fait pour améliorer la situation, conclut un rapport accablant de l'Observatoire national de la fin de vie (ONFV), remis à la ministre de la Santé et à la ministre en charge de l'Autonomie (**www.onfv.org**). Pour l'observatoire, le respect des droits des personnes âgées doit devenir "une priorité" : le droit de choisir leur lieu de vie, celui d'arrêter les traitements ou d'exprimer leurs souhaits par avance, en particulier lorsqu'elles sont atteintes de la maladie d'Alzheimer.



Photos © Thinkstock

Des lentilles « intelligentes »



Google, géant du web, s'attaque désormais au domaine de la santé avec l'annonce récente d'une innovation qui pourrait changer la vie de millions de diabétiques : des lentilles de contact capables de mesurer le taux de glycémie présent dans le corps, directement dans les larmes. Cette lentille aura pour fonction d'informer son porteur sur son taux de sucre dans le sang, ce qui est indispensable au quotidien pour les personnes souffrant de diabète. Une lecture de la glycémie bien moins contraignante que la piqûre au doigt plusieurs fois par jour. À suivre.

Des restes à charge « insoutenables »

Les soins à l'hôpital sont loin d'être gratuits pour les assurés ! Trop de patients hospitalisés ont des « restes à charge insoutenables », dénonce le rapport annuel 2013 du Haut Conseil pour l'avenir de l'Assurance maladie (Hcaam). Acquitté par le malade ou sa mutuelle, pour la moitié de la population, le reste à charge moyen est proche de 40 euros. Mais ces frais touchent aussi les personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD) : leur facture moyenne dépasse 200 euros mais peut atteindre plus de 1 900 euros.

Plus d'informations : *www.mutualite.fr.*

Soleil contre hypertension

Contre l'hypertension, prenez donc un bain de soleil. Si une exposition prolongée au soleil favorise le cancer de la peau, se priver complètement de soleil augmenterait le risque d'hypertension. Des chercheurs de la Southampton University, aux Etats-Unis, recommandent donc un juste milieu : profiter modérément des rayons du soleil (avec une protection solaire, cela va sans dire) pour faire baisser la tension artérielle.
Ce phénomène s'expliquerait par l'augmentation sous l'effet du soleil de l'oxyde nitrique. Présent dans la circulation sanguine, il jouerait un rôle bénéfique dans le contrôle de la tension artérielle.

Nutrition

Dis-moi ce que tu manges…

Selon une étude du ministère de l'Agriculture, les comportements alimentaires restent des marqueurs sociaux. La consommation de fruits et légumes est ainsi plus importante dans les classes aisées. Une différence sensible même chez les adolescents. Les pommes de terre et le riz restent traditionnellement surconsommés par les classes populaires. La consommation de poisson suit aussi un gradient social. En-dessous de 900 € de revenu mensuel, 39 % mangent du poisson deux fois par semaine. Au-dessus de 1 500 € par mois, ils sont 52 %. À l'inverse, la consommation de viande est plus faible chez les cadres et professions libérales que chez les ouvriers. Ces derniers privilégient plutôt le bœuf et le porc, alors que les plus aisés mangent plus d'agneau et de volaille.

© Thinkstock

Recherche sur le cerveau

L'Académie de médecine a récemment lancé un appel au don de cerveau post-mortem pour permettre des recherches sur le vieillissement cérébral et les maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson. « *La recherche bute aujourd'hui sur un obstacle majeur : la pénurie de cerveaux à étudier induite par la disparition programmée de l'autopsie scientifique en France* », souligne l'Académie de médecine. À cette situation est venue s'ajouter un durcissement des lois de bioéthique qui imposent désormais d'obtenir le consentement du donneur ou de sa famille avant de pouvoir prélever un organe post-mortem.

www.academie-medecine.fr.

Alcool : la mémoire trinque

D'après une étude de l'Inserm, les hommes qui boivent régulièrement trop d'alcool à l'âge adulte s'exposent à un déclin accéléré de la mémoire, entraînant une diminution de leurs capacités d'attention et de concentration. Ce risque concerne des hommes buvant plus de 36 grammes (plus de 3,5 verres) d'alcool par jour, selon l'étude épidémiologique. Les participants ont été interrogés à trois reprises sur une période de dix ans sur leur consommation habituelle d'alcool (vin, bière, spiritueux, etc.).

© Thinkstock



© Thinkstock

Cancer du col de l'utérus ?

La ménopause ne dispense pas les femmes du dépistage du cancer du col de l'utérus. Après 50 ans, une femme sur deux ne bénéficie plus de ce dépistage, sachant que la moitié des cancers du col de l'utérus se déclare chez les femmes de plus de 50 ans. En France, 40 % des femmes ne réalisent pas régulièrement de frottis, le plus souvent « *par manque de suivi gynécologique* », précise l'Institut national du cancer (Inca). Or, si toutes les femmes entre 25 et 65 ans faisaient un frottis tous les trois ans, « le cancer du col de l'utérus n'existerait presque plus », souligne l'Inca.

www.e-cancer.fr.

Viagra®, les Corses champions de France

Une enquête effectuée par la société Celtipharm, spécialiste de l'analyse de données de santé, parue dans Le Télégramme *révèle que les Corses seraient les plus gros consommateurs de Viagra. En moyenne, par habitant, la consommation est plus de trois fois supérieure en Corse qu'en Limousin, dernière région du classement. La société a compilé les statistiques anonymes de 4 600 pharmacies françaises. L'Alsace arrive en deuxième position suivie de l'Ile-de-France, de la région Paca et la Franche-Comté. D'une manière générale, les Français consomment plus de Viagra dans l'Est et le Sud-Est que dans l'Ouest du pays.*

© Shutterstock – Berti

ViAvenir : orientation et recherche d'emploi

L'accompagnement VIASANTÉ

Le Mutualiste VIASANTÉ a rencontré Safia Erhart, coach pour VIASANTÉ qui accompagne les jeunes dans la préparation de leur avenir.

Le Mutualiste. – Pouvez-vous nous parler de votre métier et des compétences que vous apportez ?
Safia Erhart. – Que ce soit auprès des entreprises ou de jeunes en questionnement sur leur avenir scolaire ou professionnel, je pratique un coaching mobilisateur, qui promeut l'autonomie et la responsabilisation de chacun et permet de mettre en perspective les événements et les situations, dans l'exigence et sans complaisance. En effet, je crois fondamentalement en la capacité de chaque personne à aller puiser dans ses ressources pour donner du sens à son projet ou plus globalement à sa vie personnelle ou professionnelle.

L. M. – Que peut apporter un service comme ViAvenir en plus des structures traditionnelles ?
S. E. – Les structures traditionnelles interviennent en général dans un cadre institutionnel précis avec des objectifs prescrits par la mission de l'institution, qu'il s'agisse d'une mission de placement pour Pôle emploi ou la Mission locale, d'information pour le CIO, de conseil pour les psychologues scolaires, etc.



DR

Safia Erhart : *« Nous accompagnons le propre cheminement du jeune, à partir d'un état des lieux que nous posons ensemble sur son profil personnel, ses intérêts et ses motivations ».*

Viavenir propose une approche personnalisée de l'orientation, ce qui permet de prendre en compte la situation du jeune dans sa globalité. Nous intervenons donc en complémentarité des autres acteurs de l'orientation.

L. M. – Comment se déroulent les entretiens ?
S. E. – Depuis la rentrée de septembre, nous avons mis en place un accompagnement mixte, avec un premier atelier collectif, suivi d'entretiens individuels avec le coach. Cette formule permet à la fois d'apporter une dimension collective à l'accompagnement, de favoriser l'échange entre les jeunes et de conserver le caractère personnalisé de la démarche.

L. M. – Comment les jeunes reçoivent-ils vos conseils ?
S. E. – Justement, nous ne leur apportons pas de « conseils », notre méthodologie est plutôt d'accompagner le propre cheminement du jeune, à partir d'un état des lieux que nous posons ensemble sur son profil personnel, ses intérêts et ses motivations. Certains sont parfois déroutés au démarrage car ils viennent avec le réflexe d'être pris en charge, d'avoir une solution toute faite mais nous constatons très rapidement qu'ils s'approprient le sujet et ont à cœur de construire leur propre solution.

L.M. – Que diriez-vous à un jeune qui n'a pas d'idée précise sur son avenir scolaire ou professionnel ?
S.E. – Je reprendrai la fameuse citation de Sénèque : *« Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait où il va. »*

Propos recueillis par Yves Mirales

ViAvenir, mode d'emploi

ViAvenir est un service entièrement dédié aux jeunes adhérents de VIASANTÉ âgés entre 16 et 19 ans. Pour s'inscrire, il suffit de se rendre sur le site VIASANTÉ spécialement dédié aux jeunes ***http://viasante.fr/etudes/***
Après avoir renseigné un questionnaire de pré-inscription, le jeune reçoit un premier formulaire à compléter en ligne qui permet de préparer l'entretien avec le coach et de fixer une date de rendez-vous.

Ergothérapeute

Redonner de la liberté

Peu connu du grand public mais indispensable à la réadaptation, l'ergothérapeute redonne de l'autonomie et de la liberté aux personnes handicapées.

Une banale promenade en VTT, Olivier chute, se brise les vertèbres. Il est tétraplégique, à vie. Quand il arrive au centre mutualiste de réadaptation fonctionnelle (CMRF), il vient déjà de passer plusieurs mois à l'hôpital. « *Je devais me projeter dans l'avenir et réapprendre à vivre, différemment* », explique-t-il. Une nouvelle vie qu'il apprivoise avec Mélanie Romanzin, l'une des six ergothérapeutes du centre. « *Notre rôle est d'amener la personne la plus autonome possible dans toutes les activités de la vie quotidienne : son environnement personnel, ses loisirs, son travail, ses déplacements… Nous avons une approche à la fois cognitive, psychologique, physique, juridique ou sociale* », témoigne-t-elle.



© Pageot

Près de 6 500 ergothérapeutes travaillent en France (données de 2008), dont près de 86 % de femmes.

De l'autre côté du miroir

Ambulancier de formation, Olivier connaissait bien le CMRF pour y amener des patients. Pendant plus d'un an, ce fut lui, le patient. Pendant plus d'un an, Mélanie Romanzin lui réapprend tous les gestes quotidiens : s'habiller, se laver, cuisiner… « *Pour vous et moi, ce sont des activités qui prennent seulement quelques minutes, mais pour eux, s'habiller peut prendre une heure* », précise-t-elle. Alors, patiemment, ils répètent, encore et encore, tous les gestes, tous les transferts du fauteuil au lit, du fauteuil à une chaise, du fauteuil à la voiture. Ergothérapeute est un métier de passion, de patience et de confiance. « *Nous sécurisons toujours le patient mais nous devons aussi lui dire : maintenant tu es capable de le faire seul et si tu tombes tu dois apprendre à te relever* ».

Une volonté de fer

Olivier réapprend aussi à se déplacer, en remplaçant vite le mastodonte de 20 kg par un fauteuil plus léger et fonctionnel, qu'il plie et range dans sa voiture automatisée, où les manettes ont remplacé les pédales. Côté logement, il faut repenser les espaces : la baignoire est obsolète, les tables surélevées et les escaliers, rédhibitoires. « *Nous accompagnons le patient chez lui, avec sa famille pour réfléchir à tous les aménagements possibles* », explique Mélanie Romanzin. Olivier à une volonté de fer et une énergie débordante qu'il dépense au rugby ou au ping-pong, version handisport, « *l'activité physique développe l'autonomie car nous gagnons en souffle et en muscles et puis on rencontre d'autres sportifs, on échange, on ne reste pas replié sur soi* ». Olivier est désormais autonome, Mélanie Romanzin accueille de nouveaux patients. Suite à un accident, un AVC [1] ou à une sclérose, près de 1 500 personnes passent chaque année par ce service d'ergothérapie, en hospitalisation ou en ambulatoire. La réadaptation peut prendre de quelques semaines à une année, avec, à la clé, un peu de liberté retrouvée.

Vanessa Pageot-Françoise

(1) Accident vasculaire célébral.

Devenir ergothérapeute

Le diplôme d'Etat d'ergothérapeute est obtenu après trois années d'étude par alternance dans l'un des 19 instituts de formation reconnus. Le concours d'admission est ouvert aux titulaires du baccalauréat ou aux élèves de terminale avec admission définitive subordonnée à l'obtention du baccalauréat.

***Plus d'informations** sur le site de l'association nationale française des ergothérapeutes : **www.anfe.fr** ou au **05 58 58 60 54**.*

Dossier social étudiant

C'est le moment !

Le dossier social étudiant (DSE) est un document unique qui permet à un étudiant ou futur étudiant de demander simultanément une bourse sur critères sociaux et un logement en résidence universitaire. Les demandes doivent être constituées avant le 30 avril prochain. La demande se fait sur le site internet du Crous de l'académie de l'étudiant, en utilisant son numéro d'étudiant (INE). Lui reste alors simplement à formuler ses vœux (établissement et formation). Dès validation des informations fournies et des justificatifs demandés, le Crous enverra une notification par e-mail, indiquant les décisions d'attribution conditionnelle ou de rejet de la demande de bourse et/ou de logement. Les coordonnées des Crous sont disponibles sur ***www.cnous.fr****.*


© Thinkstock

Indemnités maladie et maternité

Plus de souplesse

Depuis le début de l'année, les conditions pour bénéficier des indemnités journalières ou des remboursements des soins en cas d'arrêt maladie ou maternité sont assouplies. Concrètement, avant, il fallait justifier de 1 200 heures de travail auprès du Régime général au lieu de 400 désormais, au cours de l'année précédant le congé ou les soins. Si l'assuré n'a pas eu une activité suffisante, il y a possibilité de prendre comme référence un trimestre ou un mois. L'assuré bénéficie par ailleurs des prestations en nature de l'Assurance maladie pendant deux ans, au lieu d'un an auparavant.

Plus d'informations : *www.ameli.fr*

© Shutterstock.com – Mariyal

Europe

PV sans frontières

N'allez pas être en défaut de port de la ceinture de sécurité sur une autoroute allemande ou une nationale croate ! Depuis le mois de novembre dernier, les conducteurs européens qui commettent une infraction routière dans un pays de l'Union européenne différent de leur pays de résidence, recevront un avis de contravention à leur domicile. En cas de refus de paiement, le dossier est transmis aux autorités de l'Etat-membre de résidence du contrevenant, pour examen et recouvrement de l'amende.



Justice

La taxe à 35 € supprimée

Depuis le début de l'année, les particuliers n'ont plus à s'acquitter d'un timbre fiscal de 35 euros pour engager certaines actions en justice (juge aux affaires familiales, conseil des prud'hommes…). En place depuis le 1er octobre 2011, cette taxe visait à financer l'aide juridictionnelle, qui permet à des personnes à faibles ressources d'accéder à la justice. En revanche, la contribution de 150 euros nécessaire pour faire appel lorsque la constitution d'avocat est obligatoire, reste maintenue pour ceux qui ne bénéficient pas de l'aide juridictionnelle.

SMS publicitaires

Non merci !

Même le téléphone mobile n'échappe plus aux publicitaires. En tout état de cause, le propriétaire du portable doit pouvoir demander à être radié de la liste des prospects. Taper et adresser le mot « Stop » à l'envoyeur peut suffire. Mais ce moyen ne fonctionne que pour les numéros expéditeurs à cinq chiffres commençant par 3, 4, 5, 6, 7 ou 8. Pour lutter contre les SMS du genre « j'attends ton appel. Rappelle-moi au 08… » et qui renvoient vers des numéros surtaxés, les opérateurs télécoms et les hébergeurs ont mis en place un dispositif d'alerte : le ***33 700****. Si vous êtes victime de cette pratique, transférez simplement le SMS abusif au* ***33 700****.*